



## Prévention et gestion du stress-burn out lié à la prise en charge du patient/résident

### OBJECTIFS

- Comprendre les processus des émotions et mécanismes du stress
- Anticiper, prévenir et réguler ses émotions et son stress en situation de travail
- Éviter les états de lassitude professionnelle ou de banalisation des actes
- Prévenir les risques psycho-sociaux liés à la prise en charge du patient/résident

### DURÉE

2 jours soit 14 heures

### LIEU

Intra, Inter ou Intra mixte

### PRÉREQUIS

Aucun

### VALIDATION

Questionnaire d'évaluation et attestation de formation (DPC si applicable)

### PUBLIC

Encadrement, médecin coordonnateur et toute personne ayant pour mission l'accompagnement des usagers (IDE, AS, AES, AMP, AVS, ASH...)  
Présence d'un cadre souhaitable pour permettre une « action-relais » sur le terrain

### ANIMATION

Formateur expert en soin et accompagnement dans le secteur médicosocial

### GROUPE

6 à 15 personnes

### PROGRAMME :

Formation DPC selon l'arrêté du 8 Décembre 2015

#### Prévention des risques psycho-sociaux

- Cadre juridique de la prévention des RPS
- Définition, causes et conséquences physiologiques, psychologiques et comportementales du stress
- Processus et mécanismes du stress
- Identification des « stresseurs » collectifs, individuels et managériaux
- Facteurs stress liés aux relations personnelles et interprofessionnelles

#### Outils de gestion des émotions et du stress

- Fonction des émotions de base et leur message émotionnel
- Atouts et limites de l'empathie, notion de culpabilité et développement de la neutralité
- Cerveau, « mode d'emploi » : la puissance du mental
- Connaître sa stratégie de « calme » et d'adaptation
- Améliorer son énergie, ses comportements et ses relations avec chacun
- Stratégies de prévention et de contrôle du niveau de stress : hygiène de vie, relaxation...
- Créer des moments « ressources : respiration et techniques de décharge des émotions

#### Méthodes et réflexes pour faire face au stress du soignant

- Rôle et place des professionnels en ESMS
- Identification des situations potentiellement stressantes
- Identification des sources de bien-être au travail
- Travail sur les valeurs partagées
- Clés d'une communication professionnelle efficace
- Processus de communication avec les résidents et leurs familles
- Améliorer sa gestion du temps et des priorités
- Mettre en place des objectifs clairs et s'y tenir
- S'adapter aux changements et aux nécessités de l'institution sans se mettre en danger

### Modalités pédagogiques

- Analyse des pratiques professionnelles à partir d'un questionnaire de positionnement « avant-après »
- Exposés théoriques avec remise d'un support pédagogique écrit, outils d'analyse
- Exercices, mises en situation, analyse réflexive en groupe sur situations réelles, échanges sur les pratiques
- Élaboration d'un plan d'actions d'amélioration avec indicateurs et modalités de suivi (si applicable)